



今年も
素敵な一年に
なりますように...

明けましておめでとございませう

本年も盛りだくさんな情報をお届け出来るよう
精進して参りますので、どうぞ宜しくお願ひします。

ななぶんの なな	あなたの今年の目標	
社長	『傾聴』	人の話をしっかり聞く。
常務	『安全第一』	還暦の厄祓いはしましたが、 安全第一を心掛け 1年過ごしたいと思います。
小坂	『ウォーキング』	体力増進の為に休日にも 歩いてみようと思います。
金岩	『柔軟な体』	12月に再び腰を痛めてしまった ので、毎日ストレッチをする！
平木	『庭の リフォーム』	昨年の秋から少しずつやっていますが 今年中になんとか形にしたいです。
山崎	『継続』	何事もコツコツと続けていきたいです。
井川	『健康第一』	急な体調不良で去年は休むことが 多かったので、頑張って働きたいです。

謹賀新年



新年明けましておめでとうございます。
 昨年は元旦に能登地震が起り、その後
 皆様には色々ご迷惑をおかけした。
 令和7年も社員一人ひとり「安心」をモットー
 に精進してまいります。昨年どうぞ宜しくお願ひ
 致します。 代表取締役 井川 徹



「まくら」のお話し

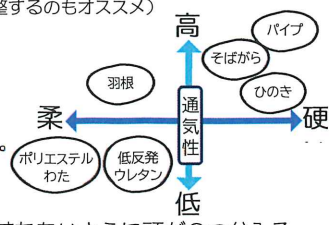
「木杓が変えると眠れない」という言葉があるように
 睡眠に欠かせないアイテム「枕」！随分古くから使用して
 いたとされ、時代と共に変化し現在の形になりました。

- ★ 日本の枕の歴史
 - 奈良時代「木や草を編んだ枕」・丸太をそのままカットし整形。
また現存する日本最古の「白練綾大枕」は草を集めて四角くくし、
高級な絹の布で包んでいた。
 - 鎌倉時代中国から中身は空洞でひんやりとした
「陶器の枕」が伝わる。
 - 江戸時代時代劇でおなじみの「箱枕」。当時は結った
髪の毛を守るために頭ではなく首に当てていた。
 - 明治時代になると、文明開化と共に「くくり枕」など様々な枕が登場。
 - 昭和時代初期に、現在のような「平らな枕」が使われるように…
その後「睡眠の質を高める枕」になっていった。

平均睡眠時間は約7～8時間と言われ1日の1/3を、
 共にある睡眠のパートナー。自分に合った木杓選びは
 肩こり・いびき・不眠症などの改善、予防にも繋がります。

★ 枕選びのポイント

- 高さ … 頭から首筋の曲がりに隙間なくマッチした高さに
しましょう。(※バスタオル等で調整するのオススメ)
- 硬さ・素材
硬さ・素材は直結します。
リラックス出来る
お好みのタイプを選びましょう。
(※ムシないように通気性も良く)
- サイズ … 寝返りしても頭が落ちないように頭が3つ分入る
大きさにしましょう。



(一般的に買い換えのタイミングは2～3年です。)

★ 北枕は縁起が悪い？

お釈迦様が亡くなった際に、頭を北向きに寝かせたことから
 日本では故人を北枕で安置する習慣に…【北枕＝死】を連想
 させ縁起が悪いと言われるようになった。(日本特有の習慣)

しかし、風水では最も「北」が良い方位で運氣Up!

健康運 「北」へ頭を向け冷却 「南」に足で温める 「頭寒足熱」効果	金運 お金を「西」から 呼び込み 「北」で貯える効果	恋愛運 子宝に恵まれ 結婚・出産に つながる効果
---------------------------------------------------	--------------------------------------------	------------------------------------------

良い睡眠をとり、皆様にとって良い朝を迎えられますように…



【 ことわざ穴埋めクイズ 】

問題 □の中に漢字を入れて、ことわざを完成させましょう。

① 渡る世間に□はない

意味:世の中には無情な人ばかりでなく親切な人も必ずいるということ

② めか糠に□

意味:何の手ごたえも、効き目もないことのたとえ

③ □あれば□あり

意味:苦しいことのアとは楽しいことが待っている

④ 立て板に□

意味:よどみなくスラスラと喋ることのたとえ

⑤ 良薬は□に苦し

意味:良い忠告は聞くのがつらいが身のためになる

答えは右。次回は挑戦してみてね!



掲載協力 介護のみらいラボ

「みゆ 耀令」 2025年のHappy誕生月占い

1月生まれ	おかげ様の年。小さな恩でも感謝を伝えて。してくれて当然という態度は禁物。
2月生まれ	豊かで大きな成果を求めても良い年。無欲で居ては勿体ない、動いてみよう。
3月生まれ	再びチャンス到来の年。諦めていた事やのろのろ進行だった流れが一転し、展開に弾みがつきそう。
4月生まれ	ゆったりと色々な分野で楽しめる年。ただ、気の緩み過ぎには気を付けて。
5月生まれ	実力がおおいに発揮できる年。秘めた能力が開花しそう。
6月生まれ	心と体の健康に注意する年。健康診断は忘れず念入りにしよう。
7月生まれ	一度決めたことは最後まで貫く年。揺れ動いたり安易に変えたりしないように。
8月生まれ	成長の年。苦手な相手や不得意分野を違う角度から観察することで意外な発見がありそう。
9月生まれ	心機一転の年。人任せにせず、自ら率先して動くことが今後の流れを左右しそう。
10月生まれ	不要な物やネガティブな感情を捨てる年。良い運気をつかむ第一歩になる。
11月生まれ	良い種も悪い種も宿る年。出来るだけ自分の我を抑えて相手を立てて行動することが大事。
12月生まれ	下り坂やピンチを感じる年。回り道でも焦らず慌てずゆっくり進むことが得策。



読者の方にお試し価格で鑑定! 20分: 2,000円~
連絡先: 090-2099-9318 / myk1124jp@yahoo.co.jp

□ ⑤ * ④ ③ ② ①
《と景のイノ麗》

千里の道も一寸から

〜Tのあゆみ〜 ②⑦

最近、昔から好きな番組の一つでNHKの「プロジェクトX」が復活しました。プロジェクトXのアーカイブで日本最初の骨髄移植の番組を見ました。

改めて「骨髄バンク」を調べてみると、日本では公益財団法人・日本骨髄バンクが主体となり日本赤十字社及び各都道府県の協力を得て一九九一年の十二月より「日本骨髄バンク(JMDP)」を運営しています。翌年の一九九二年よりドナーと患者の登録を開始。一九九三年一月には初めての骨髄移植をあっせんしました。二〇二〇年、骨髄移植は二万五千例に達したとなっており、ドナー登録者は五〇万人を超えています。

実は私は結構若い頃から献血マニアで、最初は二〇〇mlの献血。その後、四〇〇mlの献血をするようになりました。県立中央病院の手前にある赤十字センターが職場から近かった事もあり、定期的に通うようになりました。何回か通う内に、センターの方より「成分献血に協力して欲しい。」とのお願いがありました。その成分献血は、次回の献血までのスパンが約二週間と短く要請があると成分献血に行くと言うパターンでした。多分、一九九六年頃だったと思います。また、その内にドナー登録を頼まれ、あまり深く考えずに登録することにしました。二〜三年くらい経った頃にドナー適合の案内を受け私としては受けたい気持ちでした。しかし、三〇歳後半の働きざかりに「もしも何かあったら...。」と親の了解が取れずに断念する事になりました。その後、十年くらいの年月が過ぎた頃に二度目の適合案内を受け、承諾の返事・アンケートを提出しましたが翌日、お断りの連絡がありました。当時、軽い糖尿病だった為に毎朝飲んでた薬が原因となったそうです。「今度こそは。」と意気込んでいましたが断念する事になりました。それをきっかけに糖質オフ生活を始めて薬の投薬をしないで良いように頑張りましたが、今でも薬を飲む日常となっています。

たくさんの方々がドナー登録をして頂ける事を願うばかりです。

発行元: 株式会社 健工舎イガワ

〒921-8164 金沢市久安4丁目17番地
TEL 076-242-3910 FAX 076-242-3915



見てね!



今月のひとりごと

12月に腰を痛めて危うく注射を打ちに行かなくてはならないところでした。毎日ストレッチしないと……



金岩

